

Влияние музыки на сон ребенка

*Консультация для родителей
Специалист-консультант Пластинина Светлана Владимировна*

Всё чаще стали поступать вопросы от родителей, почему ребёнок не спит днём, почему ребёнок плохо спит, жалуются на плохой аппетит, на агрессивное поведение и т.д. Неуравновешенность, суетливость, забывчивость, путаница в речи, не критичность своего поведения свидетельствуют о том, что ребенок недосыпает. Ребенок дошкольного возраста должен спать от 12 до 14 часов в сутки. Бытует мнение, что ничего страшного нет в том, что ребенок засыпает под звуки телевизора, разговоры взрослых. Это серьезное заблуждение. Специальные исследования показали, что в такой обстановке не может быть глубокого сна, а следовательно, нервная система ребенка не получает полноценного отдыха. При наличии шума, посторонних звуков мозг ребенка «считывает» информацию и фазы глубокого сна не наступает. Ребенок становится беспокойным, без повода раздражительным, часто плачет, теряет аппетит. Во время сна нормализуются обменные процессы в организме человека, полноценный сон является наилучшим лекарством от беспокойства. Во сне включаются все резервные силы ребенка и организм самостоятельно ищет пути оздоровления.

О влиянии музыки на душу и тело человека знали еще древние. Они пытались лечить музыкой нервно - психические заболевания и даже использовать ее как наркоз. Воздействие музыки на развитие и состояние детей впервые в нашей стране стал исследовать в начале XX столетия психоневролог Бехтерев. Он обнаружил, что музыка не только развивает и успокаивает детей, но и способствует их выздоровлению и сохранению здоровья. На этих исследованиях основывается, например, применяющаяся в педиатрии музыкотерапия.

Зачем петь колыбельные? Какая в этом польза для мамы и ребенка? Уже в утробе матери малыш слышит звуки извне. Очень хорошо, если молодая мама регулярно слушала колыбельные песни уже во время беременности. Спокойная, гармоничная музыка благоприятно влияет на состояние будущей матери и на развитие плода, помогает еще не родившемуся малышу расти здоровым и спокойным. Психологи считают, что не обязательно дожидаться появления ребенка на свет. Даже в утробе мамы начиная с пятого месяца беременности, ребенок различает и запоминает звуки. Ну, а уже родившемуся малышке музыка просто необходима для полного гармонического развития. Родившись на свет, младенец узнает знакомые мелодии. Они напомнят ему счастливое внутриутробное

время, успокоят его и помогут приятно и комфортно заснуть под привычные звуки. Так же хорошо заснет новорожденный малыш под запись сердцебиений матери или внутриутробных шумов.

Музыка поможет вам успокоить малыша, укачает его перед сном или отвлечет от боли прорезывающихся зубов. Детишки, регулярно слушающие тихую, успокаивающую музыку, растут более спокойными и лучше спят. Например, легко возбудимым детям рекомендуется прослушивать успокаивающую музыку через 20-30 минут после кормления.

Для начала ему будет достаточно нескольких минут, потом время прослушивания можно постепенно увеличивать. Только не давайте маленьким детям слушать музыку через наушники — человеческое ухо приспособлено для рассеянного звука, и незрелый мозг ребенка может получить от направленного звука акустическую травму.

Вечером привычные колыбельные песни, а позже и добрые сказки помогут вашему малышку заснуть. Для этого они должны стать частью вечернего ритуала, означающего для ребенка конец дня и подготавливающего его ко сну. Выберите диск с колыбельными песнями, который вам особенно по душе, и включайте его каждый день перед тем, как уложить малыша спать. Вскоре музыка станет для ребенка привычной и начнет буквально навеивать на него сон.

Какая же музыка наиболее подходит для младенцев?

Конечно, больше всего по душе малышам родной мамин голос (как «живой», так и в записи). Независимо от ваших вокальных данных, он наполнит вашего кроху радостью, уверенностью, любовью. Существуют даже исследования, согласно которым детишки, которым мамы пели в детстве, лучше развиваются, лучше учатся в школе, растут более спокойными и уравновешенными. Через колыбельные песни мама «программирует» малыша на определенный поведенческий стереотип, принятый в обществе. Так ребенок понимает, какого поведения в будущем ждет от него окружение. Все колыбельные песни несут в себе позитивный исход, в них просто не может быть безвыходной ситуации. Таким образом, просто напевая эти песни, вы не только успокаиваете дочку или сыночка, вы кодируете их на успешность, учите выходить из любой сложной ситуации победителем. Кроме того, колыбельные помогают ребенку овладеть речью и развить мышление. От маминых песен зависит психологическое и даже физическое здоровье, а также характер человека

Если вам кажется, что ваш слух и голос далеки от совершенства - это вовсе не повод лишать младенца такого полезного и удивительного средства, как колыбельные

песни. Неважно, как вы поете, хорошо или плохо, тихо или громко, медленно или быстро, главное, петь от души. И ваш ребенок обязательно почувствует вашу любовь!

Главная цель колыбельной - достичь засыпания. Именно об этой функции колыбельных песен в первую очередь задумываются молодые мамы. Вторичная, но тоже очень важная функция колыбельных - педагогическое воспитание. Ребенку с самого детства прививаются светлые чувства к матери и окружающему миру, а тексты многих колыбельных содержат в себе поучительные истории.

Малышам можно также ставить записи природных звуков: шум моря, пение птиц, звуки леса и т. д. Вслушиваясь в шум прибоя, шелест листьев или щебетание птиц, малютка быстро успокоится и мирно уснет. Существуют записи классической музыки на фоне звуков природы: «Малыш у моря», «Малыш у реки», «Малыш в лесу»...

Многие исследования подтвердили, что особенно хорошо влияет на состояние и развитие детей классическая музыка. Она не только помогает детишкам чувствовать себя спокойно и комфортно, но и способствует развитию внимания, интеллекта и творческих способностей и помогает раскрытию внутреннего потенциала ребенка в раннем возрасте. Французский врач-исследователь Томатис особенно рекомендовал произведения Моцарта, так как тональный звуковой ряд у Моцарта близок к тембральным окраскам человеческого голоса. Кроме того, Моцарт использовал в своих сочинениях переходы громкости звука, совпадающие с биоритмами в полушариях головного мозга. Томатис обнаружил, что дети, слушающие до трехлетнего возраста Моцарта, становятся умнее. Этот эффект он назвал Моцарт-эффектом.

Для успокоения малыша нужно выбирать музыкальные произведения в медленном неторопливом темпе (*andante adagio moderato*). Например, это могут быть вторые части классических сонат или инструментальных концертов. Кроме Моцарта, рекомендуется музыка Гайдна, Шуберта, Бетховена, Вивальди, Чайковского... Например, вы можете включить II часть «Маленькой ночной серенады» Моцарта, «Аве Мария» Шуберта, вторые части фортепианных сонат Бетховена, «Зиму» из «Времен года» Вивальди, дуэт Лизы и Полины из «Пиковой дамы» Чайковского, «Лебедь» Сен-Санса или «Жаворонок» Глинки. Но орган или классические произведения в минорном ладу, могут вызвать беспокойство и тревогу у малыша, поэтому их стоит избегать.

Вы можете купить диски или поискать на интернет сайтах не только традиционную классическую музыку, но и классические произведения, аранжированные специально для малышей. Кроме колыбельных, хорошо успокаивают также протяжные народные песни, такие как русские народные «Ой, мороз, мороз», «Ах, ты ноченька». Бурятский напев «Тээгэ», колыбельные «Үлгын дуун» и «Бүүвэйн дуу».

Есть хорошие серии «Harry Baby»: «Музыка для новорожденных», «Звуки природы для малышей», «Спокойной ночи», «Моцарт для детей» и пр.

Сначала попробуйте включать разные мелодии, постепенно вы начнёте замечать, что одни из них успокаивают лучше, чем другие или у ребёнка появились какие-то предпочтения. И со временем у вас может создаться фонотека музыкальных произведений «Любимая музыка моего ребенка».

Один из лучших способов укачать ребенка — это спокойная, мелодичная музыка. Она не только успокаивает ребятшек, но и способствует их физическому, психическому и умственному развитию. Она развивает органы чувств ребенка, чувство ритма, память, внимание, творческое мышление. Старший малыш учится с помощью музыки совершать и имитировать ритмические движения, она улучшает его моторику и координацию движений.

Примерный список музыкальных произведений для сна:

1. «Колыбельная от кошки Даши»
2. Колыбельная «Сказочный лес».
3. «Спят усталые игрушки»
4. «Спи, моя радость, усни»
5. «Колыбельная медведицы» из мультфильма «Умка».
6. «Котя, котя, коток»
7. «Колыбельные для всей семьи». Авторский проект Натальи Фаустовой
8. Фабрицио Патерлини «Silent eyes»
9. Чайковский П. И. «Времена года» («Сентябрь»).
10. «Ромашковая Русь»(муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).
11. «Колыбельная Светланы» (муз. Т. Хренникова, сл. А. Гладкова).
12. «За печкою поет сверчок» (муз. Р. Паулса, сл. Э. Аспазии).
13. И. -С. Бах «Ария из сюиты № 3»
14. Ф. Шуберт «Аве Мария».
15. Ф. Шуберт «8-я симфония, 2-я часть».
16. В. Беллини «Каватина Нормы».
17. Чайковский П. И. «Подснежник»
18. С. Прокофьев «Вечер».
19. Н. Римский-Корсаков «Колыбельная».
20. И. -С. Бах «Сюита для виолончели № 1 Соль мажор».
21. Мелодия из мультфильма У. Диснея «Красавица и чудовище».
22. Чайковский П. И. «Сентиментальный вальс».
23. Л. В. Бетховен «Лунная соната № 14».
24. В. А. Моцарт «Концерт для фортепиано с оркестром № 20 Ре Минор, 2 ч.»
25. Р. Вагнер «Хор пилигримов».
26. Э. Григ «Утро».
27. Э. Григ «Пер Гюнт».
28. С. Грибоедов «Вальс».
29. К. М. Вебер «Вольный стрелок».
30. Дж. Ласт «Одинокий пастух».
31. И. Штраус «Медленный вальс».

32. «Пушистые облака»(колыбельная).
33. К. Дебюсси «Лунный свет», «Героическая колыбельная».
34. М. Огинский «Полонез».
35. «Колыбельная» из к-ма «Цирк» (муз. М. Дунаевского, сл. В. Лебедева-Кумача).
36. Альбом ««Звуки природы».
37. Альбом «Музыка для релаксации».
38. Буддийские мантры.
39. Колокольные перезвоны.
40. Альбом «Колыбельные песни народов мира».
41. Бурятский напев «Тээгэ», колыбельные «Үлгын дуун» и «Бүүвэйн дуу».